Log on for all news and reviews:www.azzaman.com
20-28 Dalling Road,Hammersmith, London,W6 0JB,UK
write to:writers@azzaman.com

الزمان
AZZAMAN.COM
يومية عربية دولية مستقلة

الزمان – السنة العشرون العدد 5951 الخميس 14 من جمادى الاولى 1439 هـ 1 من شباط (فبراير) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK Issue 5951 Thursday 1/2/2018

رانيا يوسف: إكتشفت سر الرياضة بعد عمليات تجميل فاشلة

القاهرة - الزمان

كشفت الفنانة المصرية رانيا يوسف، للمرة الأولى عدد عمليات التجميل الفاشلة التي خضعت لها وسبب فشلها، وذلك خلال لقاء مباشر جمعها بجمهورها عبر صفحتها الشخصية بموقع (تويتر).

وقالت رانيا المعروفة ببساطتها وصراحتها وحب الناس لها،ردًا على سؤال حول خضوعها لعمليات التجميل: (إنها قامت بجراحة في أنفها إلا أن العملية لم تنجح، كما إنها قامت بشفط دهون البطن ولكن لم تكن النتيجة مرضية بالنسبة لها، لتكتشف في النهاية أن عليها ممارسة التمارين الرياضة والمحافظة على نظامها الغذائي).

وأضافت: (أنها تحافظ على رشاقتها من خلال ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي، في حالة عدم ارتباطها بأي عمل، كما إنها تضبط نظامها الغذائي طوال أيام الأسبوع ماعدا أيام الخميس والجمعة والسبت لتتناول ما يحلو لها دون أن تبالغ).

كما كشفت عن جنسية والدتها مؤكدة أنها مصرية وأن الأخبار التي نشرت حول أنها سودانية لا أساس له من الصحة تمامًا.

حافظ على وزنك الصحي بقليل من القرفة.. وتحذير للنساء

برلين - لندن- الزمان

ينصح بعض خبراء التغذية باستخدام رشة صغيرة من القرفة بدل السكر في أكواب الشاي أو القهوة، لحرق الدهون بالنسبة للراغبين في تخفيض الوزن. فكيف تساهم القرفة في التخلص من الوزن الزائد؟ أشار موقع (هايل براكسيس نيت) الألماني إلى أن القرفة معروفة منذ القدم بالعديد من الفوائد التي يتميز بها هذا النوع من التوابل، حيث تُساعد على تجاوز عسر الهضم مثل غازات الأمعاء، وأضاف أن القرفة تخفض مستويات السكر والكوليسترول في الدم، إضافةً إلى تنشيط عملية التمثيل الغذائي ما يساهم في تخفيض الوزن. وفي سياق متصل، يؤكد بعض خبراء التغذية أن القرفة تُساعد أيضاً على الوقاية من مرض السكري، ومفيدة للأمعاء، حيث أظهرت العديد من الدراسات أن هذا النوع من التوابل بإمكانه تحسين الذاكرة والقدرة على التعلم. وقالت مصادر طبية في لندن ان الاكثار من الاقرفة لدى النساء يؤدي الى تكون بعض الاكياس تحت الجلد. وكانت دراسة سابقة أجراها فريق علمي أمريكي أن مادة سيناماالديهيد، المركب العضوي الأساسي في القرفة والمسؤول عن نكهتها ولونها، تحسن من عملية التمثيل الغذائي عبر العمل بطريقة مباشرة على الخلايا الذهنية أو الدهون المخزنة، ما يؤدي إلى حرق الدهون، وفق ما أشار إليه موقع أخبار جامعة ميشغان الأمريكية. من جهة أخرى، أوضح موقع (بيلد فراو) الألماني أن استهلاك كميات كبيرة من القرفة يؤدي إلى عواقب صحية، وأضاف نقلاً عن دراسة للمعهد الألماني لتقييم المخاطر، أن القرفة تحتوي على مركب عطري يُدعى (كومارين)، الذي رغم رائحته الطيبة، فإن تناول جرعات مرتفعة منه، ربما تتسبب في تلف الكبد.

توقيع

أهو جناح واحد أم أجنحة عراقية خاوية؟

لم أطلع على تبرير من وزارة الثقافة العراقية للفيديو الذي تم تداوله وسجلته شخصيات عراقية من بغداد زارت الجناح العراقي في معرض القاهرة للكتاب الدولي، لكن الفيديو ذاته صادم من دون شك، ليس لهزال المشاركة العراقية ببضع كتب متناثرة لاتملأ رفاً، ولكن الأمر يتعاداه الى غياب الحضور الثقافي العراقي المدعوم من الوزارة المعنية ببغداد عن المشهد الثقافي العربي والدولي في مناسبات كثيرة تستحق التوقف.

الثقافة بأنواعها في الأدب والفنون، مثل الرياضة لها القدرة العجيبة على جمع العراقيين وتوحيد مواقفهم الوطنية برغم أية خلافات محيطة بهم من صنع الأدوات السياسية وطفيليات الأحزاب.

في الحالة العراقية، من المفترض أن تضطلع وزارة الثقافة بأدوار أكبر من أية وزارة للثقافة في بلد عربي آخر، ولعلها الأقدر من سواها من الوزارات على اداء دور في جذب السياحة للعراق من خلال كنوز الحضارات ومتحافها المتاحة أو من خلال المواقع الأثرية التي باتت شبه مهملة في كثير من مناطق العراق، بعد ان استفردت وحوش داعش بالباقي منها في عموم نينوى ودمرتها، بدءاً من الكنوز الآشورية وصولاً الى أي مسجد يقال عنه ولو بالشائعة أنه أثري. لم نر إزاء ذلك مؤتمراً دولياً تنظمه وزارة الثقافة في بابل أو منطقة الزقورات في جنوبي العراق أو في الموصل، ليكون مناسبة للفت النظر العالمي في جلب الدعم لانقاذ آثار العراق وحمايتها والترويج لها من جهة، ولكي تكون مناسبة لفتح باب الاستثمار الثقافي في منحى عراقي قل سالكوه منذ عقود.

أمّا معرض القاهرة للكتاب، وقبله معرض بيروت ولاحقاً معرض عمّان أو الدار البيضاء أو البحرين أو الرياض، فهي أمكنة مثالية لتمويل إقامة مناسبات ثقافية عراقية، يكون لها جانب تسويقي أيضاً من خلال الكتب وبيع الازياء العراقية التراثية واللوحات الفنية التشكيلية والمقام العراقي، وكلها جوانب لامعة في الثقافة العراقية، لكن بها حاجة أكيدة لمن يمسح عن بريقها الغبار، في بلد غني أموالاً ومبدعين، من دون أن يكون لهم أي أثر في مرآى العين، إلاّ لمحاً، وعبر جهود فردية.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

وزارة الصناعة و المعادن
الشركة العامة للسمنت العراقية
Iraqi Cement State Company

وزارة الصناعة و المعادن
MINISTRY OF INDUSTRY AND MINERALS

إعادة إعلان

فرصة إستثمارية في القطاع الصناعي

يسر الشركة العامة للسمنت العراقية إن تعلن عن الفرص الاستثمارية للمعامل التابعة للشركة المبينة ادناه:

1- معمل سمنت الفلوجة / لأنتاج السمنت الأبيض

2- معمل سمنت بابل لأنتاج سمنت أبار النفط صنف (B,G) .

ودعوة المستثمرين والشركات العراقية والعربية المتخصصة في مجال صناعة السمنت أو المصنعة لمعامل السمنت وكذلك إعتماد الشركات التى لها الخبرة الكافية لتأهيل وتحديث وتشغيل معامل السمنت داخل العراق أو خارجه على أساس المشاركة بالادارة والإنتاج وزيادة الطاقات الإنتاجية والمساهمة في هذه الفرصة القيمة للحاجة الماسة لإنتاج هذا المعمل وأهميته لتلبية إحتياجات السوق العراقية والجدوى الإقتصادية والمزايا المتحققة للمستثمر منها توفر المواد الاساسية الداخلة في الإنتاج وبأسعار منافسة .

وبالإمكان الحصول على الملف الإستثماري من مقر الشركة العامة للسمنت العراقية /الصندوق ,لقاء مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون ألف دينار فقط غير قابلة للرد لكل معمل وإعتباراً من يوم الخميس المصادف 1/ 2 /2018 ولمدة (30) ثلاثون يوماً والشركة على إستعداد لتقديم كافة المعلومات التفصيلية والتسهيلات لزيارة المعمل ونلفت ذوي الإختصاص والمهتمين لتقديم عروضهم وفق الشروط الواردة في الملف الاستثماري (وتقديم العروض بشكل عرضين منفصلين الأول عرض فني والثاني عرض تجاري) مراعين أن تكون الوثائق الموجودة في هذين العرضين مصدقة أصولياً من الجهات الرسمية في دول الشركة المتقدمة للحصول على الفرصة الإستثمارية ومصدقة من السفارة العراقية في عاصمة تلك الدول ذات الصلة مع العلم بأنه سيتم تطبيق المعادلة السعرية لمنتوج الإسمنت تحوطاً للتغيرات السعرية في إسواق السمنت وسيكون آخر موعد لتقديم العروض الساعة الثانية عشر ظهراً من يوم الأحد المصادف 4/ 3 / 2018 وبالإمكان زيارة موقع الشركة التالي : www.icsc.gov.iq

وللاستفسار عن أي معلومات أخرى يرجى زيارة مقر الشركة العامة للسمنت العراقية على العنوان التالي :-

العراق- بغداد – الزعفرانية – قرية سعيدة.

نقال /07705385348

البريد الالكتروني:
Iraq cement@icsc.gov.iq

مع تحيات الشركة العامة للسمنت العراقية

Austria 20 SCH, Belgium € 1.5, Cyprus 0.5 CY, Czech Republic 45 CzK, Denmark 10 KrD, Finland 10K, France € 1.5, Germany € 1.5, Greece 400 DR, Poland € 1.5, Italy € 1.5, Norway 11 Kr, Turkey 500000 TL, Spain € 1.5, Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR, UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Netherland € 1.5, USA $ 2.

لعراق 500 دينار، اليمن 30 ريالا، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الإمارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، لاردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار